

简易指南

A SIMPLE GUIDE
To Healthy Living

2018年7-9月 第57期

MICA (P) 129/08/2017



膝盖疼痛

随着年龄增长，
为什么我的膝盖会痛？

喉咙发炎？

别担心，全科医生可以
治疗您肿胀的扁桃腺

征服对跌倒的恐惧

让专家教您如何克服焦虑感



为什么年纪大了之后，我的膝盖会痛？



作者 梁辨明 医生，客座顾问和整形外科，樟宜综合医院

随着年龄的增长，关节疼痛经常也会更频繁发生。很多时候，这些酸痛、疼痛和僵硬被认为是老化的代价，因此大多数人会隐忍不适而不寻求协助。疼痛真的无可避免吗？

骨 关节炎是一种影响老年人的常见病症，这指的是关节滑膜和下方骨骼的磨损，最常见于中年以上的患者。骨关节炎会引起疼痛和僵硬，尤其是臀部、膝盖和拇指关节。传统

上一般认为，骨关节炎是由于年轻时长年累月的操劳导致关节磨损所造成。涉及膝关节的骨关节炎在开始时通常症状潜伏不明显，然后经过多年的缓慢积累后出现反复发作的疼痛和膝关节肿胀。此病症虽然

没有生命危险，但会影响大多数人的日常活动，也就影响了他们的生活质量。

虽然骨关节炎无法完全预防，但可以采取一些简单的措施来减缓其进展。

1. 尽早看医生以准确诊断病情

老年人一般的态度是避免看病，除非真的有必要。因此，即使在膝盖受伤（例如跌倒时膝盖着地或扭伤膝盖）之后，只要还能继续行走（或跛行），很多人都不会就医治疗。这可能带来有害的影响，因为有些内部结构可





不要屈服于痛苦

作者 吴恩诗 医生, ECHO计划主任

亲爱的读者:

欢迎来到2018年下半年! 对于刚庆祝开斋节的朋友们, 祝各位开斋节快乐! 想必各位已经和亲朋好友渡过了欢乐的佳节时光。

本月我们要关注一个许多人都熟悉的生活课题: 随着年龄的增长, 我们如何保持活动量, 特别当各种病痛及摔倒的风险开始出现时。我相信我们多少都有过关节、膝盖疼痛和受伤的经验。有过切身经验的人都深知这些病痛如何影响他们的活跃生活, 甚至阻碍他们参与日常活动。对一些人来说, 疼痛就是他们停止活动的主要原因。

首先邀请骨科专家梁辨明医生来跟我们分享可能引起膝关节疼痛的一些日常情况, 以及我们应采取哪些措施来预防及治疗。同时, 我们的物理治疗师也发表了一篇文章, 分享运动对维持关节健康和预防膝关节疼痛的重要性。许多人年纪大了之后都会害怕跌倒, 我们特别为此提供一些建议, 帮助您克服对跌倒的焦虑感。我们也要提醒读者, 在新加坡有很多优秀的全科医生可以帮助我们解决喉咙痛和扁桃腺发炎等常见疾病。

ECHO从九月份开始, 在凤山、甘榜菜市、勿洛、樟宜四美、友诺士和加基武吉地区的健康检查日期已经确定了。请留意这些日期并带您的朋友或家人一同前来, 特别是那些之前未参加过健康检查的居民。非常期待能在我们的健康检查日与您见面!



能已经受损。如果不接受治疗, 可能会加速膝盖的磨损。现今的放射线检查如MRI (磁共振成像) 可以准确诊断出膝盖内部的损伤。这是一项无痛的非侵入式检查, 能够快速准确地确定是否受伤, 以便及时治疗。患者还可以接受教育辅导, 了解他们应该避免从事哪一些活动, 以免导致病情恶化。

2. 保持健康的体重和BMI (体重指数)

健康的体重对维持关节的健康极其重要。体重过重会增加关节所承受的机械压力, 科学家最近发现体内脂肪含量的增加也会提高体内循环的化学物质 (称为炎症介质), 导致身体各处的关节炎并加速其退化。因此, 保持正常的BMI可以降低关节负荷及发炎的风险。

3. 定时运动

肌肉的力量和功能对于关节运动十分重要, 因为肌肉为膝关节提供稳定性, 并在活动时发挥减震的作用。这就是为什么物理治疗和控制得当的运动是治疗骨关节炎不可或缺的一个环节。虽然关节疼痛可能使患者很难以正常方式运动, 但某些运动经过调整改良之后就能适合骨关节炎的患者。如果您的住处使用泳池很方便, 那么最简单的运动之一就是在泳池里行走。水的深度最好在腰部左右。水的浮力有助于支撑您的体重, 同时在水中行走的阻力可以锻炼肌肉。这项运动也是一项有效的有氧运动, 可以帮助控制体重。

衰老可能导致关节退化, 但我们可以采取这些简单的措施来减缓其速度。如果您深受膝盖疼痛之苦, 请咨询专业医护人员, 寻求合适的医疗或手术介入治疗来帮助改善生活质量。千万不要被岁月打败!

GPFIRST

您的全科医生可以治疗此病症



作者 赖东芳 医生，家庭医生

GPFirst计划于2014年1月启动，目的旨在鼓励新加坡东部患有轻微至中度病症的病患先去看全科医生（GP）诊治，而不是先到急诊室看病。在这一系列定期推出的文章中，我们的东部全科医生会针对社区中的常见疾病提供建议。

请浏览我们的网站www.gpfirst.sg或向您的全科医生了解更多有关常见病症的信息，这包括割伤、瘀伤、轻度烫伤、呕吐、头痛、扭伤和发烧等等。本期要谈论的是一种极常见的症状 - 急性扁桃腺炎。

您一定经历过那种让人吞咽时会感到疼痛的喉咙痛。您知道扁桃腺发炎是什么原因造成的吗？

当喉咙和扁桃腺感染细菌或病毒时就会引起扁桃腺炎。扁桃腺是两个看起来像小葡萄的肿块，守护着我们的呼吸道。很多时候，在我们呼吸或进食过程中入

侵的细菌或病毒等微生物会被扁桃腺拦下。

扁桃腺含有淋巴组织，可以抵御外来的微生物侵入我们的身体。当这些反应发生时，我们通常不会有任何感觉；但有些人的扁桃腺却可能不幸地受到感染。此时，由于炎症反应期间的化学释放，

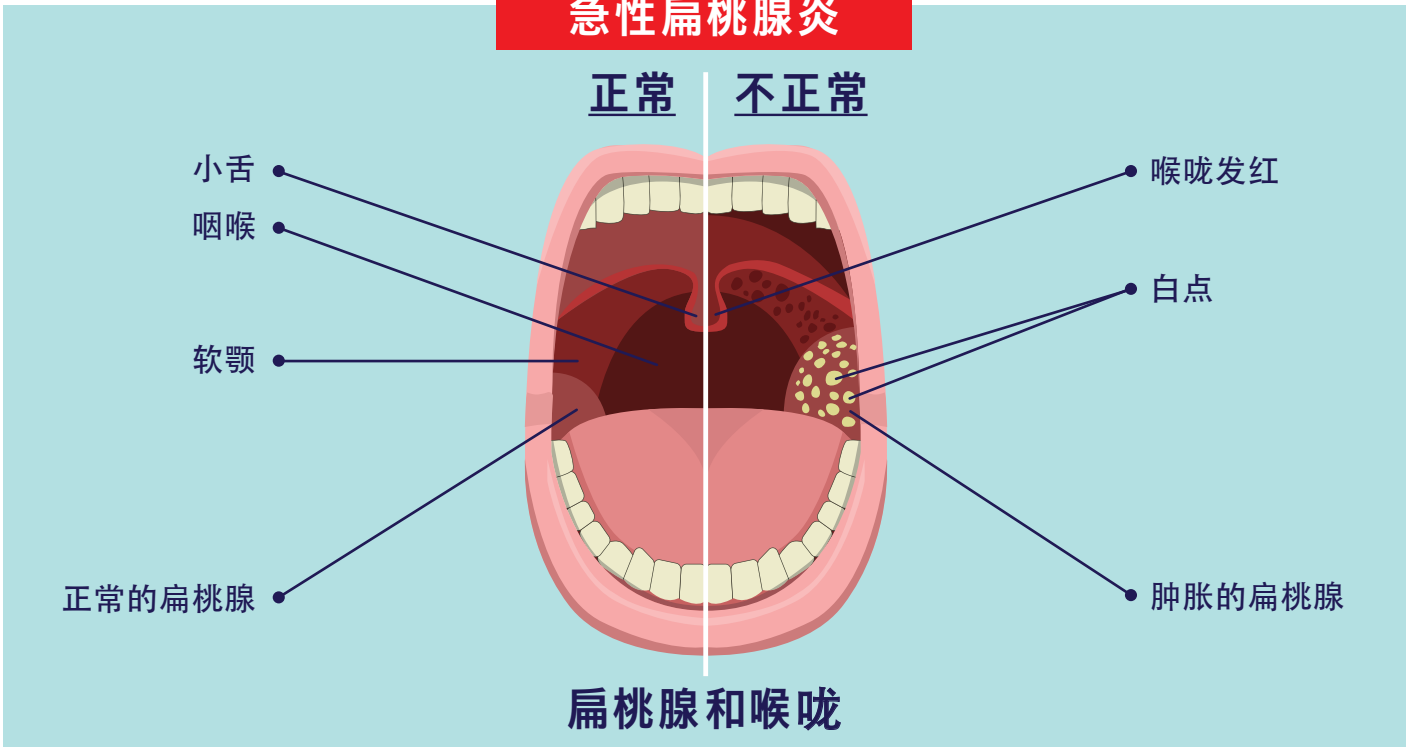
可能出现发烧和咽喉肿胀的症状。扁桃腺也会肿胀而导致吞咽困难。有时候，扁桃腺肿胀也会使我们出现恶心感。

不过，扁桃腺炎是一种可以由全科医生治疗的病症，它经常是由于链球菌感染引起。大多数全科医生会先开一个基本疗程的抗生素药物治疗感染，再开一些药物来减轻疼痛和肿胀。建议吃软质的食物（非油炸或非辛辣），以减少喉咙刺激和吞咽不适。此外也建议使用含杀菌成分的漱口水来冲洗喉咙。摄取充足的水分也很重要，特别是出现高烧或食欲不振的患者。

偶尔，对治疗无反应或扁桃腺炎复发频繁的患者可能需要接受手术。首先请教您的全科医生，因为他或她可以评估您的病情，并为您提供适当的治疗选择和建议。

急性扁桃腺炎

正常 不正常





战胜对跌倒的恐惧

作者 孙秀萍 医生，高级临床心理科医生，身心保健计划，樟宜综合医院



任何人都可能被绊倒或跌倒。然而，对于那些因为衰老或经历过摔倒意外而心理变得脆弱的人而言，对跌倒的恐惧可能是难以承受且痛苦的。了解这种焦虑以及如何应付。

我们在晚年时，通常会对我们过去可以轻松做到的事变得不那么自信，比如稳定地移动或行走。害怕跌倒是正常的，尤其当您觉得无法控制自己的身体状况或跌倒的潜在后果时，就会感到担心。然而，如果这种担心会阻止您做自己想做的事情，并且持久存在而令您苦恼不已，同时又伴随着强烈的焦虑感，或阻碍您过充实的生活，这将会演变成一个严重的问题。

克服焦虑感

如果您发现自己勾选了一些方格，这里提供一些可以帮助您克服恐惧的建议。

1. 制定一个紧急应变计划

如果您真的跌倒了，这个计划将有助于应付找不到人帮助您的恐惧。将您可以求助的人告诉一位邻居或在电话上设定为紧急联系人。只要您知道如果跌倒时可以获得帮助，就会感到更安心。

2. 确定任何危险来源

什么可能导致您跌倒？如果您曾经跌倒过，请回想当时的原因并尽可能不要重蹈覆辙。您当时赶时间吗？您当时有使用正确的助行器吗？如果您不能确定原因，请看下一点。

3. 降低跌倒的风险

我们可以改变环境来降低风险。避免您周围的环境杂乱，切勿让地板湿滑。当您头晕时，不要匆忙奔跑或四处走动。

4. 挑战您的想法

您的消极想法是否过多而无益？思考是否有证据可以证明您的想法，这些恐惧成为事实的可能性有多高，或与您信赖的人讨论。学会用较平衡、较实际的想法来挑战无益的想法。

5. 练习放松的技巧

当您感觉到焦虑的迹象时，让您的身心平静下来。一些有效的技巧包括腹式呼吸、肌肉放松练习、想象宁静的场景或冥想练习等。这些技巧必须定期练习，才能达到效果。

6. 寻求专业协助

如果您无法克服焦虑，应该去看您的医生，再将您转介至精神科和/或心理科医生。医生可以指引您学习上述的技巧，为您期望中的美满生活设定小目标，或建立您的信心。

不要被恐惧征服，因为您可以战胜它！

如何知道自己正在经历对跌倒的焦虑感？这里有一份快速检查表。

- ☑ 您心里是否充满着您可能会跌倒的想法？
- ☑ 有没有人告诉过您，您对跌倒有过度的恐惧？
- ☑ 您是否因为害怕跌倒而避免去户外？
- ☑ 当您觉得自己可能跌倒时，是否出现心跳加速/怦怦直跳、呼吸困难或头昏眼花的感觉？

资料来源：

<https://www.nhsinform.scot/healthy-living/preventing-falls/fear-and-anxiety-about-falling/how-to-deal-with-anxiety-about-falling>



锻炼您的身体！

不动就代表不痛吗？

作者 罗佩仪，物理治疗师，樟宜综合医院



许多老年人认为少走路会降低跌倒的机会。事实上刚好相反，活动量减少会降低身体的灵活度，反而会提高跌倒的风险。



膝关节炎是老年人常见的一种疾病，发生在膝关节软骨逐渐磨损时。当骨骼与软骨之间的保护空间减少，关节的骨头之间将会更紧密地互相摩擦而导致膝盖疼痛、肿胀和僵硬。

对于患有严重骨关节炎的老年人，有时疼痛会成为限制其活动的因素。他们可能会减少走路等身体活动，以减少膝盖疼痛。这种“不走路就没有痛苦”的心态可能反而会增加他们跌倒的风险。这是因为活动量的减少会导致老年人的肌力和平衡感下降。65岁及以上的老年人大约有一分之三承受身体受伤、功能丧失，甚至因跌倒而死亡。

衰老是一种自然现象，但疼痛不是。您可以建立一个强壮的身体系统来预防关节疼痛。患有膝关节炎的老年人可以考虑在膝关节疼痛严重时进行非负重的活动。非负重活动的例子包括骑单车和在泳池里运动。当活动膝关节时没那么疼痛或僵硬时，他们可以考虑改为负重活动，例如步行、打太极或跳尊巴舞。这些运动有助于增强肌力、平衡感、灵活度及耐力。在运动前后热身和缓和身体也很重要，这有助于防止受伤和肌肉酸痛。如果膝关节疼痛太严重或限制日常活动，最好就医诊治。

对于老年人，建议的体力活动量是每周至少150分钟的中等强度活动，或是每周75分钟的剧烈强度有氧运动。除了有氧运动之外，老年人每周应进行至少两次阻力训练。

运动也可以很有趣！ActiveSG Masters俱乐部为40岁以上成人提供多种运动计划；不确定该参加哪些课程，可以联系ActiveSG运动中心的健身教练进行免费咨询。“Pool Walk for Functional Fitness”和“Introduction to Strength, Cardio, Balance and Flexibility for Seniors”等课程都是适合患有关节疼痛的老年人的活动。

克服您的恐惧，立即开始运动！挥别膝盖疼痛，迈向美好人生！

参考连接：

<https://www.myactivesg.com/programmes/academy/masters>
<https://www.healthhub.sg>



家常食谱

作者 陈 副厨师长, 营养与饮食服务部门, 樟宜综合医院



蒸三文鱼卷配酸柑香菜酱

4人份

食谱分析 (每份) :

	每份
热量 (千卡)	155
碳水化合物 (克)	4.6
蛋白质 (克)	15.4
脂肪 (克)	8.6
胆固醇 (毫克)	66.9
纤维质 (克)	0.6
钠 (毫克)	92

材料

鱼卷馅料:

- 300克嫩豆腐, 捣碎
- 150克生鲑鱼, 切条
- 2根香菜, 粗切
- 30克红葱头, 去皮切碎
- 10克蒜头, 去皮切碎
- 1根葱, 切碎
- 10克香菇, 粗切
- 五香粉少许
- 1粒鸡蛋
- 胡椒粉少许
- 腐竹皮

沾酱:

- 15克大红辣椒, 切碎
- 5克瓣蒜头, 切细末
- 1根香菜, 切碎
- 3大匙酸柑汁
- 糖少许

做法

1. 将腐竹皮浸泡在一个盛满水的浅盘里, 放置一旁备用。
2. 将剩余的材料放入搅拌碗中混合。
3. 轻轻拌匀, 并分成4份。放置一旁备用。
4. 将一张腐竹片放在砧板上。将一份馅料放在腐竹片上。将腐竹片卷成春卷形状。切掉多余的腐竹片。
5. 重复上述步骤处理剩余的馅料和腐竹片。
6. 将鱼卷放入蒸锅中蒸10分钟或蒸熟为止。
7. 在蒸鱼卷的同时, 将所有酱汁材料放入一个小碗中混合均匀, 制成沾酱。
8. 将蒸好的鱼卷放在盘子上, 搭配沾酱趁热享用。

分享您的食谱!

将您的家常菜食谱寄给ECHO的团队! 来自樟宜综合医院的营养师将审核并提出建议, 将您的食谱变得更好、更健康, 并会在“简易指南”(A Simple Guide) 中分享!

食谱提交指南:

1. 食谱须包含材料和做法
2. 所有材料须注明测量单位 (例如1茶匙的油、150克的无骨鸡柳)
3. 每个食谱应指明菜肴可供应几个人的份量
4. 食谱应提到所使用的烹饪用具 (如汤锅、不沾锅、炒菜锅等)

2018年ECHO健康检查



凤山、甘榜菜市、勿洛、樟宜四美、友诺士和加基武吉选区的ECHO健康检查即将展开! 请分享这个好消息。如果您的家人, 朋友或亲戚居住在以下选区, 请鼓励他们报名接受ECHO健康检查!

注意: 您不会再收到邮寄的邀请函了。如果您想要更新您的地址, 请发送电子邮件至ECHO@cgh.com.sg或在办公时间内联络我们的ECHO协调人员。

如何报名?

- 1) 请浏览www.echohealth.com.sg完成线上报名, 仅接受VISA/MASTERCARD信用卡付款。
- 2) 请亲临您居住选区的民众俱乐部/联络所报名(看以下)。请携带您的身份证和现金款项前来报名。

健康检查地点	健康检查		报名开始日
	第一天	第二天	
凤山民众俱乐部	9月1日(星期六)	-	2018年7月3日
甘榜菜市民众俱乐部 勿洛心动大厦	9月15日(星期六)	-	
友诺士民众俱乐部	9月29日(星期六)	-	
樟宜四美民众俱乐部	10月6日(星期六)	10月7日(星期日)	
勿洛民众联络所	11月3日(星期六)	-	
德教乐龄活动中心(加基武吉) BLK 544 Bedok North St 3	10月24日(星期三)*	-	2018年8月28日
Kaki Bukit Garden RC BLK 526 Bedok North St 3	11月10日(星期六)	-	

* 只限上网或到加基武吉CC预约报名! ECHO保留将未预约的到场居民安排至下次健康检查日期的权利。

联系ECHO!

电邮标题: ATTN to ECHO Programme
 电邮地址: 5 Tampines Central, Tampines Plaza
 #08-01/05, Singapore 529541
 @ 电邮地址: ECHO@cgh.com.sg
 网站: www.echohealth.com.sg
 电话: 6788 8833
 周一至周五, 早上9时 - 下午5.30 (周末和公共假日除外)



本快讯采用环保再生纸印刷。



“简易指南” A Simple Guide是ECHO计划每季发行一期的快讯, 由Native Studio出版。

免责声明: 所有信息在印刷之时正确无误。
 ECHO计划保留变更信息和/或行程的所有权利, 恕不另行通知。本快讯中的文章仅作为参考信息提供, 不应用来代替任何健康问题或医疗状况的专业意见。